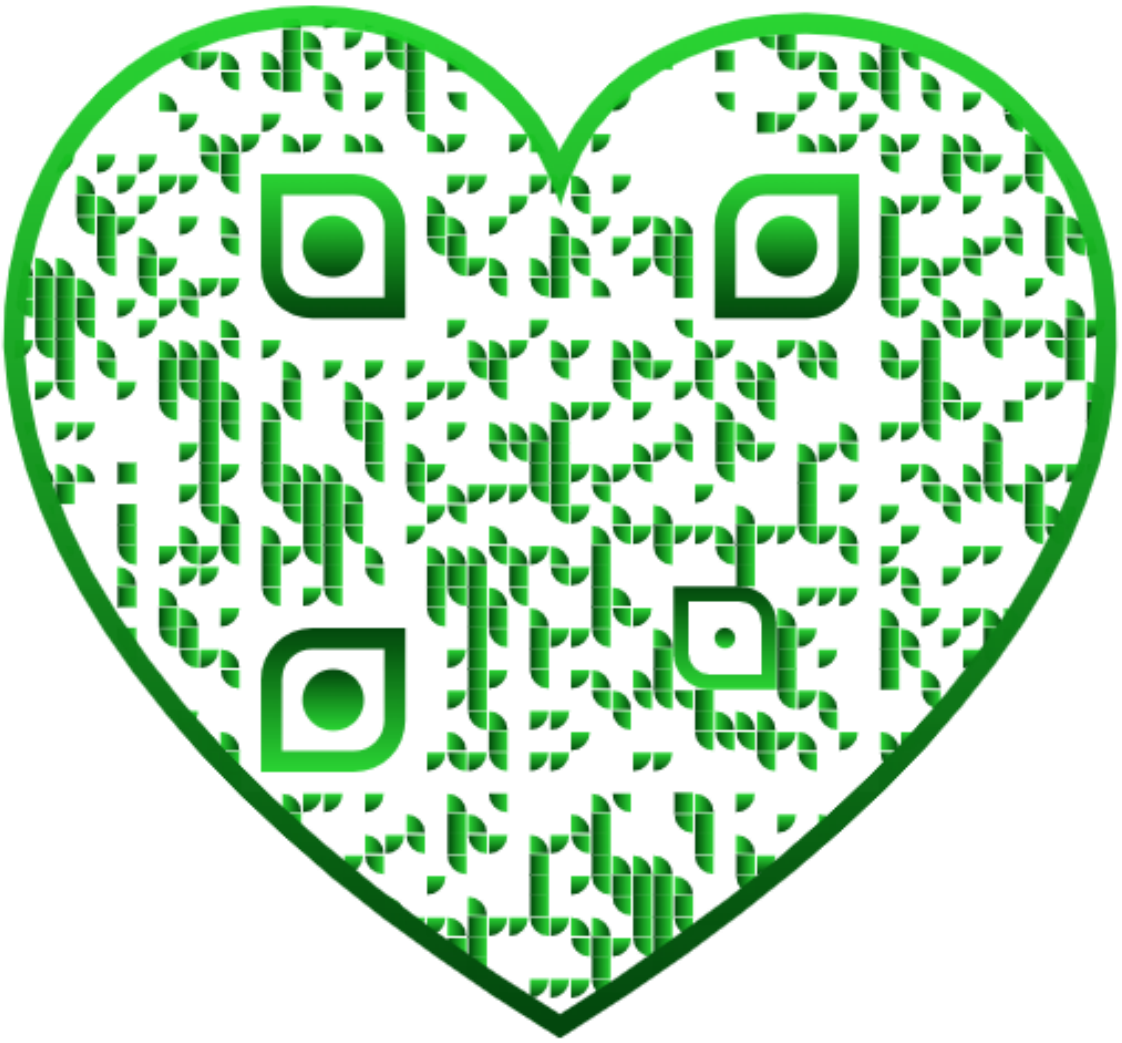
Femme Actuelle

48 Recettes anti-gaspi

- # Des conseils
- # Des propositions gourmandes
- # Des idées cuisine du lendemain

... pour une assiette responsable



En partenariat avec PRISMA PRESSE

STOP au gaspillage alimentaire

Évitons
le gaspillage alimentaire !

En France, le gaspillage alimentaire représente environ 20 kg de déchets par personne et par an.

On retrouve ainsi dans nos poubelles des fruits et légumes abîmés non consommés, des produits périmés encore emballés, mais également des restes de repas qu'il est pourtant si facile d'accommoder ! Il n'y a pas si longtemps, nos grands-mères excellaient dans l'art d'accommoder les restes : elles transformaient le pain dur en délicieux dessert, les fruits trop mûrs en compote fondante... À notre tour de réapprendre à cuisiner les restes ! Nous éviterons ainsi de gaspiller et d'alourdir inutilement nos poubelles tout en réalisant de vraies économies !

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement durable et de la Mer

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

KOMPALITCH/PRISMAPIX

PRISMA PRESSE S.N.C. 6, RUE DARU 75008 PARIS. AYANT POUR GÉRANT ROLF HEINZ ET GRÜNER UND JAHR COMMUNICATION GMBH. SES TROIS PRINCIPAUX ASSOCIÉS SONT MEDIACOMMUNICATION SAS GRÜNER UND JAHR COMMUNICATION GMBH ET FRANCE CONSTANZE-VERLAG GMBH & CO. **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** ROLF HEINZ **RÉALISATION :** CAROLE REVOL, CLAIRE SAUNIER ET VALÉRIE BESTEL **MAQUETTE :** FABIEN LESAGE **DÉPÔT LÉGAL :** NOVEMBRE 2010. IMPRIMÉ EN FRANCE

NE PEUT ÊTRE VENDU SÉPARÉMENT

Une semaine de bon sens

>>> Programmez vos menus à l'avance pour un marché responsable, portez une attention particulière aux primeurs de saison, évitez les suremballages ainsi que les sacs plastique (dégradables au bout de 450 ans...), n'oubliez pas votre cabas… Autant de petites phrases culpabilisantes. Et pourtant, en pleine Semaine européenne de la réduction des déchets (du 20 au 28 novembre), l'occasion est trop belle d'enfoncer le clou… Nous avons juste envie de vous prouver dans ces pages qu'emprunter ce chemin-là et que cuisiner les restes, ce n'est ni triste ni impossible : c'est amusant et rassurant, et ça stimule votre imagination. Un appel au bon sens, quoi !

J'improvise une assiette... en chaud et froid

>>> Qui a dit qu'avec les premiers frimas, il fallait à tout prix manger chaud ? Il vous reste bien une tranche de jambon, deux œufs et un peu de poisson pour composer un délicieux chaud et froid. Un plat plaisir à la fois léger et complet.

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Galettes aux œufs et au jambon

Il vous faut* : 4 galettes de blé noir # des lamelles de jambon # 5 œufs # 70 g de beurre # 10 cl de crème fraîche # noix de muscade # sel, poivre

Préparation : >Faites fondre 40 g de beurre dans une casserole sur feu moyen. Ajoutez les œufs, et assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

>Incorporez la crème fraîche, et réservez les œufs au chaud. Réchauffez les galettes de blé noir dans une crêpière beurrée. Garnissez-les avec les œufs brouillés et les lamelles de jambon. Repliez les galettes en quatre. Servez-les sans attendre.

** Pour 4 personnes*

MARIELLE-GAULT/PRISMAPIX ; RECETTE : BARDINET/PRISMAPIX

Roquette au pesto de noix

Il vous faut* : 150 g de roquette # 1 pomme granny # 1/2 citron # 60 g de cerneaux de noix # 1 bouquet de basilic # un reliquat de fromage # 2 cuil. à café de vinaigre balsamique # 4 cuil. à soupe d'huile d'olive # sel, poivre

Préparation :

>Emincez la pomme non pelée, arrosez de jus de citron.

>Réservez 12 cerneaux de noix. Mixez le reste avec le basilic, l'huile et le vinaigre. Salez, poivrez. Tournez la roquette dans la sauce. Répartissez dans quatre bols.

>Ajoutez la pomme, le fromage et les noix concassées.

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Salade aux deux choux

Il vous faut* : 300 g de brocolis # le reste d'un chou-fleur vapeur # 2 tranches de truite fumée # 50 g d'œufs de truite # 10 cl de crème fraîche légère # 1 cuil. à café de moutarde # 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin # sel, poivre

Préparation : >Divisez le brocoli en bouquets et faites-le cuire 10 minutes à la vapeur.

>Coupez la truite en lanières. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, la moutarde et le vinaigre. Salez, poivrez.

>Dans un plat, alternez le chou, les lanières de truite et les œufs de poisson. Pour servir, arrosez de la sauce.

Salade d'avocat au lard croustillant

Il vous faut*: des talons de poitrine fumée # 2 avocats # 1 oignon doux violet # 150 g de pousses d'épinard # 1 cuil. à soupe de moutarde # 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre # 5 cuil. à soupe d'huile d'olive # sel, poivre

Préparation : >Emincez l'oignon finement. Découpez la pulpe des avocats en tranches fines.

>Pour la vinaigrette, mélangez la moutarde, l'huile et le vinaigre, du sel et du poivre. Sur un lit de pousses d'épinard lavées et séchées, déposez l'avocat et l'oignon. Arrosez de la vinaigrette.

>Poêlez les talons de poitrine fumée des deux côtés, sur feu vif. Garnissez-en la salade et servez sans attendre.

KOMPALITCH/PRISMAPIX, RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Tuiles au parmesan

Il vous faut*: 1 morceau de parmesan # 2 belles poignées de roquette # 3 cuil. à soupe d'huile d'olive # 1 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès # sel, poivre du moulin

Préparation : >Râpez le parmesan le plus finement possible. Huilez une plaque à pâtisserie antiadhésive. Déposez-y des petits tas de parmesan râpé. Etalez-les légèrement et passez-les sous le gril du four, 3 min. Décollez les tuiles à la spatule.

>Lavez et séchez la roquette, assaisonnez-la de vinaigrette à l'huile d'olive et au vinaigre de Xérès. Servez avec les tuiles de parmesan.

** Pour 4 personnes*

ROUVRAIS/PRISMAPIX, RECETTE : BAROTOQUI/PRISMAPIX

Effeuillée de raie en vinaigrette d'agrumes

Il vous faut (pour 6 pers.) : 3 ailes de raie # 120 g de mâche # 60 g de croûtons # 1 orange et 1 pamplemousse ratatinés # 1 citron vert # 1 oignon # 1 carotte # 15 cl de vin blanc sec # 10 brins de persil plat # 1 c. à c. de moutarde # 2 c. à s. de vinaigre de cidre # 4 c. à s. d'huile d'olive # sel, poivre

Préparation : >Faites bouillir 10 min 2 l d'eau avec l'oignon et la carotte émincés, le persil, du sel et du poivre. Ajoutez le vin et cuisez 5 min.

>Plongez la raie rincée dans le court-bouillon refroidi. Faites bouillir à couvert. Hors du feu, pochez-la 5 min.

>Mélangez la mâche avec la raie effeuillée, les croûtons et les quartiers d'agrumes pelés à vif. Nappez du mélange de moutarde, vinaigre, huile, zestes d'agrumes râpés, sel et poivre.

MARIELLE/GAULT/PRISMAPIX ; RECETTES : PRISMAPIX

Autour d'un tajine

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : BAROTOQUI/PRISMAPIX

Carottes à l'orange et aux graines de sésame

Il vous faut*: des carottes # 4 échalotes # 2 gousses d'ail # 2 oranges # 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive # 1 dosette de safran # 1 poignée de graines de sésame # sel, poivre

Préparation: >Coupez les carottes en tronçons. Pelez et coupez les échalotes et l'ail en lamelles. Faites revenir le tout 10 min dans l'huile d'olive avec le safran. Salez, poivrez. Ajoutez un demi-verre d'eau, le jus et le zeste des oranges. Laissez réduire. Servez les carottes tièdes ou froides, parsemées de sésame grillé à sec dans une poêle antiadhésive.

Poulet aux citrons confits

Il vous faut*: du poulet # 700 g de pommes de terre # 3 citrons confits # 100 g d'olives vertes # 2 oignons # 2 cuil. à soupe d'huile d'olive # 1 cube de bouillon de volaille # sésame # safran, cumin, sel, poivre

Préparation: >Dans une cocotte, faites fondre les oignons hachés dans l'huile chaude. Réservez-les. A la place, faites dorer les morceaux de poulet 10 min. Remettez les oignons, ajoutez les olives, les citrons coupés en six, les pommes de terre coupées en quatre, 1 dosette de safran, 1 cuil. à café de cumin et le cube de bouillon. Salez peu et poivrez. Couvrez d'eau à hauteur. Laissez mijoter 25 à 30 min, à couvert. Servez chaud, parsemé de sésame.

HAIL/ PHOTOALTO/ PRISMAPIX ; RECETTE : VALÉRIE BESTEL

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Petits gratins d'agrumes

Il vous faut*: 1 pomelo # 1 orange et demie # 1 poire comice # 2 jaunes d'œufs # 10 cl de crème fraîche légère # 30 g de sucre en poudre # 1 cuillerée à soupe de Cointreau

Préparation: >Pelez le pomelo et 1 orange à vif, détachez les quartiers. Epluchez, épépinez et coupez la poire en lamelles. Mélangez le Cointreau, le jus d'1/2 orange, le sucre et les jaunes d'œufs dans une casserole. >Fouettez 3 min sur feu doux pour que le mélange double de volume. Hors du feu, ajoutez la crème. Disposez les fruits dans des plats à gratin individuels, nappez-les de crème et faites dorer 1 min sous le gril du four.

** Pour 4 personnes*

STOP au gaspillage alimentaire

J'achète malin

« Éviter le gaspillage alimentaire, c'est rédiger une liste avant d'aller faire ses courses en vérifiant au préalable ce qu'il reste à la maison et en planifiant ses menus de la semaine. »

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.

reduisonsnosdechets.fr

PRISMA MEDIA

Toutes dorées, les peti tes bouchées...

>>>Chauds et bien assaisonnés, avec presque rien, les beignets font des mises en bouche délicieuses. Un bain de friture, le fond d'un paquet de farine... et en avant ! Une cuisine des restes qui ne dit pas son nom, à la mode créative.

Tempura d'huîtres

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : HECTOR BAROTOQUI/PRISMAPIX

Il vous faut (pour 2 pers.) : 12 huîtres # 1 sachet de pâte à tempura (ép. asiatiques) # 6 tranches de lard fumé # 1 betterave cuite # 50 cl de bouillon de volaille # 1 c. à c. de crème de raifort # 1 c. à c. de vinaigre de Xérès # 1 bain de friture # sel, poivre

Préparation : >Pelez et coupez la betterave en morceaux, mixez-la avec le bouillon de volaille chaud, la crème de raifort et le vinaigre de Xérès. Gardez au chaud.

>Préparez la pâte à tempura : ajoutez la quantité d'eau comme indiqué sur l'emballage.

>Décoquillez les huîtres. Plongez-les dans la pâte puis dans le bain de friture chaud, 30 sec. Egouttez-les.

>Chauffez une poêle antiadhésive et faites dorer le lard fumé. Sur des piques en bois, alternez huîtres et lard fumé. Accompagnez du velouté de betterave au raifort.

Beignets de Tomates vertes

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : BAROTOQUI/PRISMAPIX

Il vous faut* : 5 tomates vertes # 125 g de farine # 1 œuf # 20 cl de lait # 1 cuil. à soupe d'huile # 1 bain de friture (1 litre d'huile d'arachide) # sel, poivre

** Pour 4 personnes*

Préparation : >Dans une terrine, versez la farine, creusez un puits, cassez-y l'œuf, versez l'huile et délayez avec le lait. Réservez la pâte 1 h.

>Rincez les tomates, coupez-les en fines rondelles, Egouttez-les sur du papier absorbant, 30 minutes.

>Chauffez le bain de friture. Trempez une à une les rondelles de tomates dans la pâte, et faites-les frire dans l'huile, 5 min. Egouttez-les, salez et poivrez.

Beignets de pomme à la cannelle

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Il vous faut* : 4 pommes # 2 œufs # 10 g de beurre # 10 cl de lait # 125 g de farine # ½ sachet de levure chimique # 2 sachets de sucre vanillé # 2 cuil. à soupe de sucre glace # 1 c. à c. de cannelle # 1 bain de friture (1 litre)

Préparation : >Pelez, évidez les pommes, coupez-les en rondelles, saupoudrez-les de cannelle.

>Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure, les œufs, le beurre fondu et le sucre vanillé. Incorporez le lait. Laissez reposer la pâte.

>Passez les pommes dans la pâte puis dans l'huile chaude. Egouttez-les. Poudrez de sucre glace.

> (Toutes dorées les petites bouchées)

Petits feuilletés aux herbes

Il vous faut* : 8 feuilles de brick # 1 pomme de terre # 2 carottes # 1 oignon # 1 gousse d'ail # 1 bouquet d'herbes fraîches # 60 g de beurre # gingembre # curcuma # sel, poivre

Préparation : >Faites fondre les oignons et l'ail hachés dans 40 g de beurre. Ajoutez les légumes en dés. Parsemez d'une pincée de chaque épice, salez, poivrez.

>Versez 10 cl d'eau bouillante, couvrez et cuisez 13 min à feu doux. Sur feu vif, et sans couvrir, faire évaporer le jus de cuisson. Ajoutez les herbes ciselées.

>Badigeonnez les feuilles de brick sur les deux faces du reste de beurre fondu. Répartissez les légumes, repliez les feuilles en paquets. Cuisez-les au four préchauffé à 210°C (th.7).

KOMPAUITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Raviolis frits

Il vous faut* : 1 paquet de feuilles de raviolis chinois ou wonton (épiceries asiatiques) # 300 g de bœuf haché # 1 oignon # 1 poignée de champignons noirs séchés # 2 pincées de gingembre # 1 bain de friture (1 l d'huile d'arachide) # sel, poivre

Préparation : >Réhydratez les champignons noirs dans un saladier d'eau tiède pendant 10 min.

>Dans un saladier, mélangez le bœuf haché avec l'oignon pelé et haché, les champignons égouttés et hachés, le gingembre, du sel et du poivre.

> Posez 1 cuil. à café de farce au centre de chaque feuille de raviolis. Fermez en appuyant sur les bords pour les souder. Découpez le surplus de pâte avec une roulette crantée.

> Plongez les raviolis par petite quantité (4 ou 5) dans le bain de friture chaud. Sortez-les au fur et à mesure à l'aide d'une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant. Servez les raviolis décorés de feuilles de sauge.

** Pour 4 personnes*

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Pommes en fleurs croquantes

Il vous faut* : 4 pommes golden # 1 citron non traité # 6 feuilles de filo # 80 g de beurre # 80 g de sucre # 2 cuil. à soupe de sucre glace # 50 g de pâte d'amandes # 4 bâtons de cannelle # 1 pincée de cannelle

Préparation : >Râpez le zeste du citron, pressez-le. Pelez, évidez les pommes, arrosez-les de jus de citron, roulez-les dans le sucre. Glissez-y les bâtons de cannelle et le zeste.

>Cuisez-les au four à 210°C, arrosées de 30 g de beurre fondu, 15 min. Remplacez les bâtons de cannelle par de la pâte d'amandes. Coupez les feuilles de filo en rubans de 5 cm de large.

KOMPAUITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Posez les bandes en croix pour former quatre étoiles, badigeonnez de 50 g de beurre. Posez 1 pomme au centre de chaque.

>Rabattez quatre rubans, enroulez les autres autour. Poudrez de sucre glace et de cannelle, enfournez 20 min à 180°C.

AVEC DES CHUTES DE PÂTE FEUILLETÉE

Allumettes au fromage

Il vous faut*: 200 g de pâte feuilletée # 150 g de gruyère râpé # 1 jaune d'œuf # paprika, sel, poivre

Préparation: >Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6). Badigeonnez la pâte de jaune d'œuf, salez, poivrez. Parsemez le gruyère râpé et pressez avec la main pour le faire adhérer. Saupoudrez de paprika. Découpez des bandes de pâte de 2 cm de large et torsadez-les, une par une. Faites dorer pendant 10 minutes au four. Servez ce plat tiède ou froid.

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Les copains s'invitent !

Riz cantonnais (à ma façon)

Il vous faut*: 300 g de riz # un reste de poulet rôti # 8 tranches de chorizo # 1 poivron rouge # 1 oignon # 100 g de petits pois en boîte # 2 doses de safran # 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive # sel, poivre

Préparation: >Épépinez le poivron, et retirez les membranes. Coupez la chair en dés. Poêlez le poulet coupé en morceaux avec 1 cuil. d'huile, environ 5 min. Salez, poivrez.

>Réservez la viande. A sa place, faites revenir les dés de poivron, environ 8 min. Dans une cocotte, faites blondir l'oignon pelé, émincé avec le reste d'huile. Ajoutez le riz et mélangez sur feu moyen jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.

>Ajoutez de l'eau bouillante (deux fois le volume du riz), les doses de safran et du sel. Laissez cuire pendant 8 min. Mettez le poulet dans la cocotte, puis ajoutez le poivron, les petits pois égouttés et les rondelles de chorizo. Poursuivez la cuisson 7 min, jusqu'à évaporation complète de l'eau.

** Pour 4 personnes*

AVEC LE POULET RÔTI D'HIER

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

AVEC DES POIRES TROP MÛRES

Compotée à la crème fouettée

Il vous faut*: 30 cl de crème liquide entière (30 % de matières grasses) # 3 sachets de sucre vanillé # 2 poires # 1 cuillerée à soupe de sucre glace

Préparation: >Fouettez la crème très froide en chantilly. Quand elle commence à monter, ajoutez deux sachets de sucre en continuant de battre. Répartissez dans 4 verrines Réservez au réfrigérateur.

> Portez à ébullition 15 cl d'eau avec le sucre glace, laissez frémir 3 min. Ajoutez les poires pelées et coupées en petits cubes.

>Laissez compoter 15 min à couvert sur feu très doux. 5 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le sucre restant. Disposez ensuite les fruits tiédis sur la crème Chantilly.

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

STOP au gaspillage alimentaire

Je conserve bien les aliments

« Éviter le gaspillage alimentaire, c'est bien conserver les aliments en respectant les zones de fraîcheur du frigo et en appliquant la règle du « premier entré, premier sorti ! »

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.

reduisonsnosdechets.fr

PRISMA MEDIA

Un œuf et puis c'est tout !

Œufs cocotte, mouillettes aux tomates séchées

Il vous faut* : 4 gros œufs extra-frais # 4 tranches de pain de mie # 50 g de caviar de tomates séchées # 20 g de beurre # 4 c. à s. de crème liquide # sel, poivre du moulin

Préparation : > Beurrez quatre ramequins. Salez et poivrez. Répartissez la crème et cassez-y les œufs.

> Mettez les ramequins dans un plat, remplissez-le d'eau chaude à mi-hauteur et glissez au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Faites cuire pendant 7 à 10 min, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune encore liquide.

> Tartinez les tranches de pain grillées de caviar de tomates. Coupez-les en mouillettes. Servez aussitôt avec les œufs.

Fonds d'artichauts aux œufs pochés

ROUVRAIS/ MADAN, KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Il vous faut* : 12 crevettes bouquet # 50 g d'œufs de lump # 4 fonds d'artichauts surgelés # 50 g de mâche # 4 œufs + 1 jaune # 1 c. à c. de moutarde # 2 c. à s. de vinaigre blanc # 20 cl d'huile de tournesol # sel, poivre

Préparation : > Plongez les fonds d'artichauts dans de l'eau bouillante salée 10 min, égouttez-les. Mélangez 1 jaune d'œuf avec la moutarde, sel et poivre. Versez l'huile en fouettant.

> Cassez chaque œuf dans une tasse. Faites-les glisser dans de l'eau vinaigrée frémissante pour 30 sec, égouttez et plongez-les dans de l'eau froide.

> Composez les assiettes avec la mâche, les crevettes décortiquées, les artichauts, puis l'œuf poché. Nappez de mayonnaise. Parsemez d'œufs de lump.

* *Pour 4 personnes*

Soufflés à la roquette et à l'emmental

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Il vous faut* : 100 g de roquette # 100 g d'emmental râpé # 25 cl de lait # 5 œufs # 50 g de farine # 100 g de beurre # sel, poivre, muscade

Préparation : > Faites fondre la roquette dans 40 g de beurre, salez et poivrez.

> Faites une béchamel avec 50 g de beurre, la farine, et le lait. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

> Incorporez les jaunes d'œufs, la roquette, le fromage puis les blancs d'œufs battus en neige. Garnissez 4 moules à soufflé beurrés. Faites cuire dans un bain-marie au four à 180 °C (th. 6), 20 min.

Quatre conseils pour manger durable

1 Organisez vos achats

Avant de partir faire les courses, effectuez un rapide inventaire du réfrigérateur et des placards. Elaborez globalement vos menus pour la semaine afin d'établir une liste des produits nécessaires. Avantages de la démarche ? Prévoir les bonnes quantités, pas de paquets de pâtes en cinq exemplaires qui encombrent les placards, plus de casse-tête pour imaginer les repas à 20 heures tous les soirs, moins de gâchis à cause des dates de péremption potentiellement dépassées. Le saviez-vous ? En Europe, près d'un tiers de notre alimentation est tout simplement jetée. Pour la même raison, ne succombez pas aux promotions sur les lots de produits : vendus en quantité trop importante, ils finissent souvent en partie dans la poubelle.

2 Mettez les emballages au régime

Pour commencer, troquez une bonne fois pour toutes les sacs plastique, non recyclables, contre un panier ou un cabas. Dans les rayons, délaissez si vous avez le choix les produits suremballés (par exemple un pot + une boîte en carton), les avocats sous blister, la viande en barquette, et privilégiez les fruits et légumes frais et les achats dans les rayons à la coupe. Les enseignes bio et certaines grandes surfaces proposent même d'acheter en vrac toutes les céréales et d'apporter vos propres sacs, en papier cela va de soi, pour les emballer. Faites également la chasse aux portions individuelles et si vous appréciez leur aspect pratique, comme pour le goûter des enfants, remplacez-les simplement par une boîte réutilisable.

ISABELLE ROZENBAUM/PHOTOALTO/PRISMAPIX, MARIELLE/GAULIT/PRISMAPIX

3 Apprenez à cuisiner sans gâcher l'énergie

En mettant par exemple un couvercle sur la casserole d'eau de cuisson des pâtes, en préchauffant le four juste ce qu'il faut, en éteignant les plaques électriques 5 minutes avant la fin de la cuisson pour profiter de la chaleur résiduelle. Sans gâcher les aliments, en préparant des portions de taille modérée, bien adaptée à nos besoins et au nombre de convives. Il en reste quand même ? Ne jetez rien et recyclez les petites quantités de légumes, viande ou fromage dans des soupes, des poêlées inventives, exotiques parfois, des salades, des quiches et autres cakes salés, des petites bouchées comme on vous en propose ici… Ces réflexes auront une influence très positive sur votre porte-monnaie et parfois même sur votre tour de taille !

4 Les plaisirs de saison ont tout bon

Privilégier les fruits et les légumes de saison, cultivés au rythme de la nature, est un moyen très simple de faire un geste vraiment efficace pour l'environnement. Par exemple, 1 kilo de tomates issues d'une serre chauffée consomme au moins de 1 litre de pétrole ! Ce choix raisonnable permet également de redécouvrir des variétés très goûteuses et plus riches en vitamines. Pensez aussi à vérifier la provenance des primeurs. Car si l'on fait venir bananes, café et cacao du bout du monde, inutile de reproduire un transport énergivore et polluant avec les pommes, les haricots verts ou les asperges…Ils poussent à deux pas de chez nous. Profitons-en !

Toute une semaine de menus

Prévoir des repas équilibrés pour toute la famille avec des produits de saison demande un peu de réflexion. Mais, au final, vous tirerez un réel bénéfice de cette organisation.

Vous avez suivi nos conseils en optimisant vos achats au marché, à partir de menus imaginés pour toute la semaine. Dans cette proposition, nous introduisons des recettes détaillées par ailleurs, en donnons une nouvelle pour chaque jour, et vous suggérons l'utilisation de certains restes. Un reliquat de poulet? Faites-en un petit plat. Envie d'exotisme? En route pour des oranges à la marocaine en dessert. Les pommes sont un peu talées? Pelées et passées au four avec du beurre et du sucre, elles font un dessert gourmand.

I. ROZENBAUM-L.MOUTON/PHOTOALTO/PRISMAPIX

Lundi

Déjeuner

> Salade d'avocats
> Spaghettis au pistou
> Pomme

Dîner

> Carottes à l'orange
> **Poulet aux raisins**
> Fromage blanc au miel

Poulet aux raisins

Pour 4 pers. – Prêt en 45 min

Faites cuire le poulet et 1 oignon haché dans 2 c. à s. d'huile, 10 min. Ajoutez 1 c. à s. de curry, 25 cl de jus de raisin. Cuisez 20 min. Ajoutez 150 g de grains de raisin blanc. Servez le poulet avec du boulgour mélangé avec des raisins secs, et un hachis de carottes et de côtes de céleri revenu au beurre.

Mardi

Déjeuner

> Soupe chinoise au poulet
> Filet mignon aux pruneaux
> **Salade d'oranges**

Dîner

> Salade de mâche
> Rôti de porc et galettes de spaghettis à la poêle
> Beignets pomme-cannelle

Salade d'orange à la cannelle

Pour 4 pers. – Prêt en 10 min

Pelez 5 oranges trop mures à vif: tranchez l'écorce de haut en bas, par larges bandes. Coupez-les en rondelles. Faites tiédir 2 c. à s. de miel liquide, 2 c.à s. de jus d'orange et 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger. Versez ce sirop sur les oranges. Parsemez de cannelle.

Mercredi

Déjeuner

> Salade aux deux choux
> **Croque au comté**
> Salade de fruits frais

Dîner

> Concombre à la crème
> Nouilles sautées au porc et aux légumes
> Crème caramel

Croque au comté

Pour 4 pers. – Prêt en 10 min

Tartinez 8 tranches de pain de mie avec 4 c. à s. de crème épaisse. Parsemez-en 4 de muscade râpée. Déposez dessus 1 tranche de jambon coupée en 4 et répartissez 100 g de comté râpé. Recouvrez avec les 4 autres tartines, côté crème à l'intérieur. Faites dorer sous le gril du four chaud.

Jeudi

Déjeuner

> Jambon cru
> Couscous végétarien
> Petits gratins d'agrumes

Dîner

> Pot-au-feu et ses légumes
> **Pommes au four**

Pommes au four aux amandes

Pour 6 pers. – Prêt en 45 min

Coupez un chapeau à 6 pommes. Evidez-les pour extraire les pépins et le cœur. Mélangez 50 g de poudre d'amandes, 50 g de sucre, 50 g de beurre mou et 50 g de chapelure. Garnissez-en les pommes, rangez-les dans un plat et ajoutez 10 cl de cidre. Faites cuire 35 min au four, préchauffé à 180 °C (th. 6).

Vendredi

Déjeuner

> **Salade de betteraves aux harengs**
> Omelette basquaise
> Compote

Dîner

> Soupe de légumes
> Petit salé aux lentilles
> Pain perdu, glace caramel

Salade de betteraves aux harengs

Pour 4 pers. – Prêt en 10 min

Emincez 2 filets de harengs fumés doux. Coupez 2 betteraves et 2 côtes de céleri en dés. Répartissez le tout dans des verrines. Servez avec 3 c. à s. de crème épaisse battue avec 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne, 1 filet de citron, 2 pincées de sucre, sel et poivre.

Samedi

Déjeuner

> Pizza
> Salade de kiwis et bananes

Dîner

> Carpaccio de Saint-Jacques aux agrumes
> **Parmentier aux épices**
> Trifle de poires à la bretonne

Parmentier aux épices

Pour 4 pers. – Prêt en 45 min

Ecrasez 700 g de pommes de terre cuites à l'eau salée avec 15 cl de lait chaud et 40 g de beurre. Faites revenir un reste de pot au feu avec 2 oignons, 1 c. à c. de coriandre (graines) et ½ c. à c. de gingembre. Versez dans un plat, couvrez de purée, saupoudrez de parmesan. Enfournez 20 min à 180°C.

Dimanche

Déjeuner

> Soufflé épinards-comté
> Pavés de saumon rôtis et gratin de brocolis
> Tarte aux poires et chocolat

Dîner

> Velouté de cresson
> **Cake au jambon**
> Fruit de saison

Cake au jambon et tomates confites

Pour 6 pers. – Prêt en 1 h

Mélangez 200 g de farine et ½ sachet de levure chimique avec 4 œufs battus. Ajoutez 10 cl de lait, 10 cl d'huile d'olive, 100 g de tomates confites, 150 g de dés de jambon et 100 g d'olives vertes émincées. Versez dans un moule, enfournez 45 min à 180°C.

Les pâtes s'accommodent de tout

>>>Faites l'inventaire des placards et du frigo : un morceau de lard ou de parmesan, un reste de légumes, un peu de crème fraîche, un filet d'huile d'olive… Vous trouverez, c'est sûr, de quoi renouveler tous vos plats de pâtes !

Spaghettis au pistou

Il vous faut* : **400 g de spaghettis ✻ 1 pomme de terre bintje ✻ 1 gousse d'ail ✻ 1 bouquet de basilic ✻ 120 g de parmesan ✻ 2 cuil. à soupe de pignons ✻ 10 cl d'huile d'olive ✻ sel, poivre**

Préparation : > Mixez les feuilles de basilic avec l'ail et les pignons. Salez et poivrez. Ajoutez 60 g de parmesan râpé et l'huile d'olive.

> Faites cuire la pomme de terre en petits cubes et les spaghettis à l'eau bouillante salée. Egouttez, déposez-les dans un plat, ajoutez le pistou et parsemez de copeaux de parmesan.

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Nouilles sautées au canard

Il vous faut* : **1 magret de canard ✻ 150 g de haricots verts ✻ 2 carottes ✻ 1 branche de céleri ✻ 1 oignon ✻ 2 gousses d'ail ✻ 200 g de nouilles chinoises ✻ 2 cuil. à s. de sauce de soja ✻ 2 cuil. à s. d'huile ✻ sel, poivre**

** Pour 6 personnes*

Préparation : > Dans une sauteuse, faites revenir les légumes coupés en petits morceaux avec l'ail, la sauce de soja, dans 1 cuil. à soupe d'huile, 5 min.

> Faites revenir le magret dégraissé et coupé en lamelles, dans le reste d'huile. Salez et poivrez.

> Faites cuire les nouilles, égouttez-les. Ajoutez le canard et les légumes. Servez sans attendre.

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Tagliatelles aux poivrons

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Il vous faut* : **200 g de tagliatelles fraîches ✻ 1 poivron rouge ✻ 1 poivron jaune ✻ 60 g de parmesan ✻ 20 olives noires dénoyautées ✻ 5 c. à s. de pesto ✻ 2 c. à s. d'huile d'olive ✻ sel, poivre**

Préparation :

> Coupez les poivrons en deux. Eliminez les graines et les membranes blanches. Emincez la pulpe en lanières. Faites-les revenir 10 min dans l'huile chaude.

> Faites cuire les tagliatelles al dente. Egouttez-les et ajoutez les olives coupées en 2, les poivrons et le pesto. Salez, poivrez, mélangez et parsemez le tout de copeaux de parmesan.

Spaghettis aux crevettes et chorizo

Il vous faut*: 350 g de spaghettis # 250 g de crevettes crues décortiquées surgelées # du chorizo trop sec # 500 g de tomates concassées # 1 poivron rouge en conserve # 1 gousse d'ail # 2 c. à s. d'huile d'olive # piment d'Espelette, sel

Préparation: > Dans une sauteuse, faites fondre les tomates avec l'ail haché, dans 1 c. à s. d'huile, 10 min. Ajoutez le poivron en dés, cuisez 5 min.

> Faites revenir le chorizo 30 sec dans une poêle antiadhésive. Remplacez-le par les crevettes, faites-les sauter 3 min et versez-les dans la sauteuse ainsi que le chorizo et les spaghettis cuits al dente. Salez, pimentez, mélangez 1 min et servez.

MARIELLE-GAUIT/PRISMAPIX ; RECETTE : BARDINET/PRISMAPIX

Spaghettis au poisson

Il vous faut*: Spaghettis de la veille # 500 g de filets de rouget barbet # 8 olives noires dénoyautées # 1 boîte de tomates pelées concassées # 1 échalote # 1 c. à s. d'aneth ciselé # 4 c. à s. d'huile d'olive # sel, poivre

Préparation: > Faites blondir l'échalote hachée dans 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les tomates, laissez mijoter 10 min. Versez-les sur les pâtes cuites al dente.

> Poêlez les filets de rougets dans 3 cuil. à soupe d'huile, 30 sec. par face. Salez, poivrez.

> Ajoutez-les aux pâtes, ainsi que les olives. Parsemez d'aneth.

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Spaghettis aux sardines et pignons

Il vous faut*: 350 g de spaghettis # 2 boîtes de sardines à la tomate # brocolis vapeur d'hier # 80 g de pignons # 40 g de raisins secs # 1 gousse d'ail # 2 c. à s. d'huile d'olive # sel, poivre

Préparation: > Faites cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée. Réhydratez les raisins dans de l'eau tiède.

> Dans une sauteuse antiadhésive, chauffez l'huile et faites revenir les fleurettes de brocolis avec l'ail haché et les pignons. Salez et poivrez.

> Egouttez les spaghettis, ajoutez-les dans la poêle avec les sardines et les raisins secs. Mélangez bien avant de servir.

** Pour 6 personnes*

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : VALÉRIE BESTEL

STOP au gaspillage alimentaire

Je cuisine astucieux

« Éviter le gaspillage alimentaire, c'est cuisiner les justes quantités et utiliser, en priorité, les produits déjà entamés et ceux dont les dates de péremption sont les plus proches. »

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.
reduisonsnosdechets.fr

PRISMA MEDIA

Les tartines du vendredi

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Tartines aux deux saumons et à l'avocat

Il vous faut*: un reste de saumon frais sans la peau # 4 tranches de saumon fumé # 2 échalotes # 1 avocat # 1 citron # 1 baguette # 40 g de beurre # 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse # sel, poivre

Préparation: >Poêlez au beurre le saumon en cubes avec les échalotes hachées. Salez, poivrez. Ajoutez 2/3 du saumon fumé en dés. Ecrasez à la fourchette avec la crème et le zeste du citron râpé.

>Garnissez les tartines grillées de crème de saumon. Ajoutez les lamelles d'avocat citronnées et le reste de saumon fumé.

** Recettes pour 8 portions*

ROUVRAIS / PRISMAPIX ; RECETTE : VALÉRIE BESTEL

Tartines à l'oeuf et au thon

Il vous faut*: 2 œufs déjà durs # les trois quarts d'une baguette # 125 g de fromage frais demi-sel # 1 boîte de thon à l'huile # 4 cuillères à soupe de tapenade # du piment d'Espelette

Préparation: >Faites griller la baguette coupée en quatre tronçons, puis en deux dans la longueur.

>Tartinez le pain de fromage frais. Couvrez de thon égoutté et émietté, de rondelles d'œuf dur et de noisettes de tapenade. Parsemez de piment d'Espelette.

Tartine nordique

Il vous faut*: du pain rassis # 150 g de filet de saumon sans la peau # 8 brins d'aneth # 1 cuil. à s. de cassonade # 1 cuil. à s. de sauce de soja # 3 cuil. à s. d'huile d'olive # ¼ de citron # ½ cuil. à café de vinai-gre balsamique # 1 cuil. à s. de graines de sésame

Préparation: >Faites mariner le saumon haché au couteau, 1 h au frais, avec le sucre, la sauce de soja, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.

>Faites griller les tranches de pain. Recouvrez-les de saumon mariné, parsemez de graines de sésame grillées à sec, de pulpe de citron et d'aneth.

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : HECTOR BAROTOQUI/PRISMAPIX

Un buffet to ut cru, qui l'eût cru?

>>> Un marché de saison, des restes bien frais (ananas, poires, endives, fromage à tartiner...), des fruits trop mûrs, une jolie mise en forme… et le tour est joué! Osez les assiettes sans cuisson qui s'accommodent d'un excédent de nourriture!

Granité exotique

Il vous faut* : 1 ananas # 1 citron non traité # 2 cuil. à soupe de miel d'acacia # 6 brins de menthe fraîche

Préparation : > Dans une casserole, faites bouillir 10 cl d'eau avec le miel et le zeste de citron, 10 min environ, pour obtenir un sirop.

> Pelez l'ananas et mixez la pulpe en purée. Mélangez-la avec le jus du citron et le sirop filtré. Laissez refroidir.

> Versez le mélange sur 1 cm dans un large plat. Placez au congélateur pour 3 h : grattez deux fois le mélange à la fourchette. Servez en verrines avec un brin de menthe.

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : VALERIE BESTEL

Trifle de poires à la bretonne

Il vous faut* : 2 poires # 6 palets bretons (Roudor) # 4 c. à s. de pâte à tartiner au caramel (Salidou) # 2 pots de yaourt brassé # 4 carrés de chocolat noir

Préparation : > Pelez les poires, épépinez et coupez-les en dés. Emiettez les palets bretons, réservez-en 1 cuil. à soupe et répartissez le reste dans quatre verres hauts. Ajoutez les poires puis la pâte à tartiner tiédie quelques secondes avec 1 cuil. à café d'eau pour la ramollir.

> Garnissez avec le yaourt brassé. Décorez des miettes de biscuits et du chocolat haché.

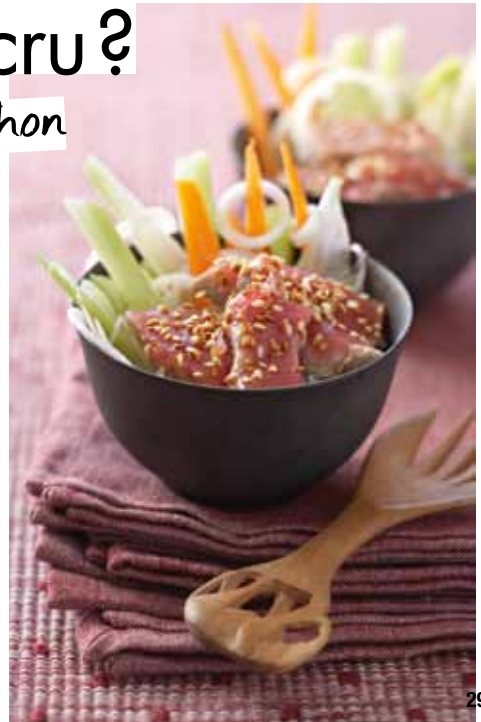
** Pour 6 personnes*

Salade de thon

Il vous faut* : 2 darnes de thon frais (400 g env.) # 2 endives # 2 branches de céleri # 2 carottes # 1 gros oignon # 8 c. à s. d'huile d'olive # 3 c. à s. de vinaigre balsamique # 1 c. à s. de graines de sésame # sel, poivre

Préparation : > Faites mariner 1 h au frais le thon coupé en/P morceaux, dans un mélange de 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et 2 cuil. à soupe de vinaigre, sel et poivre.

> Répartissez les légumes émincés et le thon égoutté dans des bols. Ajoutez le reste de vinaigrette au sésame doré à la poêle.



ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : HECTOR BAROTOQUI

Saumon mariné à l'anis et à l'aneth

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

Il vous faut* : **500 g de filet de saumon frais sans peau ni arête # 1 bouquet d'aneth # 2 cl d'anisé (pastis) # 6 cuil. à soupe d'huile d'olive # le jus d'1 citron # 60 g de sucre en poudre # 60g de fleur de sel # poivre en grains**

Préparation : > Saupoudrez le poisson du sucre et sel mélangés, sur les 2 faces. Réservez filmé, 24 h au frais.

> Rincez et séchez le filet de saumon. Badigeonnez-le de pastis puis d'huile d'olive (2 c. à s.). Recouvrez-le de poivre concassé. Réservez filmé, 6 h au frais.

> Réservez 2 c. à s. d'aneth ciselé. Mélangez le reste avec le jus de citron, 4 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre concassé.

> Coupez le saumon en 8 morceaux. Superposez-les par 2 en intercalant la préparation à l'aneth au milieu. Servez parsemé d'aneth haché.

Carpaccio de aux agrumes

Il vous faut* : **12 noix de St-Jacques #1 pamplemousse et 1 orange très murs # 1 citron # pousses d'alfalfa # 1 grande galette de riz # 1 c. à c. de sauce de soja # 3 c. à s. d'huile d'olive # 4 c. à s. d'huile d'arachide # poivre**

Préparation : > Pelez à vif le pamplemousse et l'orange, séparez les quartiers en recueillant le jus. Râpez le zeste du citron. Pressez-le. Dans un bol, mélangez le jus et le zeste de citron, le jus des autres agrumes, la sauce de soja, du poivre et l'huile d'olive.

> Coupez les Saint-Jacques en lamelles.

** Pour 4 personnes*

Saint-Jacques

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Arrosez-les de marinade et placez au frais pendant 15 minutes.

> Coupez la galette de riz en 12 morceaux. Faites-les frire dans l'huile, égouttez-les.

> Répartissez les agrumes et les Saint-Jacques dans des coupelles. Décorez d'alfalfa et de chips de riz.

Truffes de chèvre pistache et abricot

MARIELLE-GAULT/PRISMAPIX ; RECETTE : BARDINET/PRISMAPIX

Il vous faut* : **60 g de pistaches pelées nature # 200 g de fromage de chèvre (Petit Billy) # 8 abricots secs # 1 cuil. à soupe d'huile d'olive #poivre**

Préparation : > Mixez les pistaches en semoule grossière. Hachez les abricots secs au couteau.

> Ecrasez le fromage en incorporant un tiers de pistaches, les abricots et l'huile d'olive. Poivrez.

> Etalez le reste des pistaches sur une assiette. Façonnez la préparation au fromage en petites noix entre vos mains et roulez-les dans les pistaches. Placez au réfrigérateur. Proposez à l'apéritif.

Le pain n'est pas perd u pour tous

ULTIME GOURMANDISE

Pain perdu aux pommes caramélisées

Il vous faut*: 4 tranches de pain de mie rassis # 4 pommes # 120 g de beurre # 1 œuf # 10 cl de lait # 100 g de sucre en poudre # 1 sachet de sucre vanillé # 20 cl de crème liquide

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Préparation : >Trempez rapidement les tranches de pain dans l'œuf battu avec le lait et le sucre vanillé. Egouttez-les et faites-les dorer 5 min par face dans 80 g de beurre chaud.

>Dans une autre poêle, faites dorer les pommes coupées en tranches dans le reste de beurre et de sucre. Recouvrez le pain de tranches de pommes caramélisées.

>Versez la crème dans la poêle, laissez bouillir pendant 5 minutes. Servez la sauce caramel avec le pain perdu.

UNE TOUCHE D'EXOTISME

Pain d'épices perdu, coulis de mangue

Il vous faut*: 8 tranches de pain d'épices rassis # 2 œufs # 20 cl de lait # 40 g de beurre # 20 g de sucre # 10 cl de coulis de mangue surgelé

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : VALERIE BESTEL

Préparation : >Trempez rapidement les tranches de pain d'épices dans les œufs battus avec le lait et le sucre. Egouttez-les et faites-les dorer 5 minutes par face dans le beurre chaud.

>Répartissez les tranches de pain d'épices par deux sur des petites assiettes. Entourez de coulis décongelé. Accompagnez de quelques quenelles de glace au caramel.

* Pour 4 personnes

SAVOUREUX CHAUD ET FROID

Brioche perdue pomme-pistaches

Il vous faut*: 4 tranches épaisses de brioche rassise # 20 cl de lait # 2 œufs # 60 g de beurre # 50 g de sucre # 1 pomme # 50 g de pistaches

MARIELLE/GAULT/PRISMAPIX ; RECETTE : V. BESTEL

Préparation : >Passez rapidement les tranches de brioche dans le lait battu avec les œufs et 40 g de sucre. Egouttez et faites-les dorer à la poêle, pendant 5 min de chaque côté dans 40 g de beurre chaud.

>Faites dorer la pomme coupée en tranches dans une autre poêle avec le reste de beurre et de sucre.

>Répartissez les quartiers de pomme sur les tranches de brioche chaudes. Parsemez de pistaches concassées. Accompagnez de glace à la vanille.

STOP au gaspillage alimentaire

J'accommode les restes

Éviter le gaspillage alimentaire, c'est redécouvrir l'art d'accommoder les restes de repas avec des recettes faciles, en faisant preuve de simplicité et d'imagination !

RÉDUISONS VITE NOS DÉCHETS, ÇA DÉBORDE.

reduisonsnosdechets.fr

PRISMA MEDIA

Brioche perdue à l'eau de fleur d'oranger

Il vous faut* : 4 tranches de brioche rassise ✻ 2 œufs ✻ 1 c. à s. de sucre en poudre ✻ 1 sachet de sucre vanillé ✻ 100 g de sucre en morceaux ✻ eau de fleur d'oranger ✻ 10 cl de lait ✻ 80 g de beurre ✻ 20 cl de crème liquide ✻ sucre glace

Préparation : > Trempez les tranches de brioche dans les œufs battus avec le sucre en poudre, le sucre vanillé, 1 cuil. à s. d'eau de fleur d'oranger et le lait. Faites-les dorer 5 min dans le beurre.

> Faites un caramel blond en chauffant le sucre en morceaux avec 3 cuil. à soupe d'eau. Ajoutez la crème. Versez le caramel sur la brioche. Saupoudrez de sucre glace.

KOMPALITCH/PRISMAPIX ; RECETTE : MOURGUES/PRISMAPIX

Pain perdu à l'eau de rose

Il vous faut* : 8 tranches de pain brioché rassis ✻ 2 œufs ✻ 30 cl de lait ✻ 30 g de sucre ✻ eau de rose ✻ 50 g de beurre ✻ sucre cristallisé rose

Préparation : > Passez le pain dans les œufs battus avec le sucre, 1 c. à s. d'eau de rose et le lait. Faites dorer dans le beurre. Saupoudrez de sucre rose.

* *Pour 4 personnes*

ROUVRAIS/PRISMAPIX ; RECETTE : PRISMAPIX

PRISMAMEDIA

En partenariat avec PRISMA PRESSE

STOP au gaspillage alimentaire

L'art
de conserver les restes

Pour cuisiner les restes, il faut avant tout savoir bien les conserver ! Suivez quelques principes de base...

Refroidir rapidement : avant de mettre au frigo les aliments cuisinés, laissez-les refroidir un court moment dans un endroit frais ou à température ambiante, et placez-les au réfrigérateur dès qu'ils ont cessé de fumer en prenant soin de les couvrir. Lorsque les plats cuisinés sont laissés trop longtemps à température ambiante, les bactéries se développent et les restes ne sont plus consommables.

Bien protéger : pour prévenir du dessèchement, empêcher les contacts avec les autres produits et éviter qu'ils ne s'abîment trop vite, ne laissez pas les restes dans leur plat de cuisson. Mettez-les plutôt dans des boîtes réutilisables fermées hermétiquement (si possible en portions de faible épaisseur et en séparant viandes et sauces).

Bien réchauffer : privilégiez un réchauffage à haute température pour vos restes (ébullition pour les jus, sauces et soupes ; température très chaude - et non juste tiède - au cœur de la préparation pour les autres aliments). Évitez de réchauffer les restes plus d'une fois.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement durable et de la Mer

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

390 KG
DE DÉCHETS
PAR PERSONNE
ET PAR AN
C'EST BEAUCOUP,
ET SI ON LES
RÉDUISAIT ?
En adoptant des gestes simples,
on peut réduire ses déchets.
Pour connaître les bons gestes,
rendez-vous sur
reduisonsnosdechets.fr
GRENELLE ENVIRONNEMENT
ENTRONS
DANS LE MONDE
D'APRÈS
RÉDUISONS
VITE NOS DÉCHETS,
ÇA DÉBORDE.
reduisonsnosdechets.fr
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère
de l'Écologie,
de l'Énergie,
du Développement
durable
et de la Mer
ADEME
Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie